

Prüfungsprogramm zum 6. KYU (grüner Gürtel)

KIHON aus Kamae / alle Wendungen mit Uke-Technik

Arm- und Beintechniken:

5 x V: Gyaku-Gedan-Barai / Gyaku-Uraken-Uchi /
Tate-Tsuki Jodan

5 x R: Nagashi-Uke / Gyaku-Tsuki

5 x V: Ren-Tsuki / Gyaku-Tetsui-Uchi Mawate in KD

5 x S: Yoko-Geri Kekomi mit Übersetzschrift Mawate in KD

5 x S: Yoko-Geri Keage mit Seitenwechsel in KD Mawate in ZD

5 x V: Mawashi-Geri Jodan oder Chudan in ZD Mawate in ZD

5 x V: Mae-Geri zum Standbein absetzen,
Mawashi-Geri Jodan nach vorne absetzen Mawate in ZD

5 x V: Yoko-Geri Chudan aus ZD,
mit demselben Bein Mawashi-Geri Jodan

Arm- und Bein-Kombinationen alle aus Kamae

5 x V: Mae-Geri Chudan, zur Seite absetzen / Shuto-Uke in KKD
Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Tsuki / Mae-Hiza-Geri
(Mawate zur nächsten Kombination)

5 x R: Nagashi-Uke / Gyaku-Tsuki / Gyaku-Tetsui-Uchi
Oi-Tsuki

KATA + BUNKAI Heian Nidan

KIHON-KUMITE Abwehr und Konter gegen:
Tsuki-Jodan / Mae-Geri-Chudan /
Mawashi-Geri Jodan

JIYU-KUMITE 2 x 2 Minuten Freikampf

SV gegen Würgen, Kleidung fassen, Schlag von vorne
Fußtritt von vorne
Abwehr / Konter sind frei

Alle unterstrichenen Prüfungsteile werden bei Kindern unter 12 Jahren erst zum vollen 6. Kyu geprüft, also noch nicht zum Zwischengürt orange-grün!